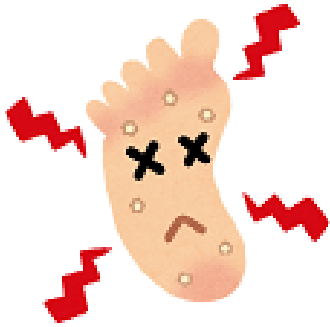


今年のテーマは

「全身と足指（足育）」



のみかたとケア」

身体の土台である足指の変形（外反母趾、浮指など）が産前産後の腰痛、膝痛、肩凝り、乳腺炎の原因になっていることがあります。今回は全身と足指のみかた、そしてそのケアを学んでいただきます。

日時：2018年10月28日（日）10：00～16：00

場所：とわ助産院 神奈川県横浜市鶴見区鶴見中央一丁目10-20
JR 鶴見駅東口より徒歩2分、京急鶴見駅より徒歩4分

参加費：日本母子ケア研究会会員 1万円

非会員 1万5千円 参加費は当日お支払いください

講師：百合はるみ（日本母子ケア研究会幹事 助産院コアラーム）

茂木真貴子（日本母子ケア研究会役員 飯能母乳育児相談所）

申し込み：<https://reserva.be/boshicarekanagawa2017>

HPのアドレスに2017と入っていますが2018年の予約ができます

問い合わせ：仲かよ 090-8581-6214

柳井めぐみ 090-9676-1654

メール info@j-yanai.com



注意 全身ケアと足育の実習を行います。動きやすい服装で参加してください。

※ きついジーンズやスカート、ストッキングは不可。

※ 素足になります。足の写真を撮ります。スマートフォンかデジタルカメラを持参してください。

※ 靴診断いたしますので、いつも履いている靴（パンプス、スニーカーなど）をお持ちください。

日本母子ケア研究会 神奈川セミナー2018

「全身と足指（足育）のみかたとケア」

講師からのメッセージ

産前産後に、腰痛 膝痛 肩こいなどの不調に悩む方が多く、これらが妊娠中のお腹の張り、浮腫み、産後の乳腺炎など様々なトラブルの原因となっている事があります。これらの中には、骨盤ケアを行っても改善しないこともあります。これは身体の土台である足の指の変形（外反母趾、浮き指など）が原因となっていることがあります。

ケアする看護者自身にトラブルがあっては信用されません。まずは、ご自身の足のトラブルや身体の歪み（猫背や反り腰など）の状態を知ることから始めます。ケアすることでその場でご自身の変化を実感していただきます。

現代人は、妊産褥婦に関わらず、子どもから年配者まで身体にトラブルを抱えている方が多いです。生涯快適に歩ける身体をつくるためにも、赤ちゃんの時から足指を守ることをママ達にも指導でき、そしてお手本になっていただけることを目指します。